24.029 Šalát rajčiakový so zelerom
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
rajčiaky	4,50	4,05	7,50	6,75	7,50	6,75	9,00	8,10
zeler	1,00	0,80	1,50	1,20	1,50	1,20	3,00	2,40
olej olivový	0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
cibuľa	0,30	0,25	0,45	0,38	0,45	0,38	0,70	0,60
ocot	0,20	0,20	0,25	0,25	0,25	0,25	0,40	0,40
soľ	0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
citróny	0,l0	0,04	0,20	0,08	0,20	0,08	0,30	0,12
cukor kryštálový	0,25	0,25	0,30	0,30	0,30	0,30	0,40	0,40
voda	1,00	1,00	1,30	1,30	1,30	1,30	1,50	1,50
hmotnosť porcie v g	55		90		90		115	

Receptúra

Výrobný postup

Očistený, umytý zeler nakrájame na rezance. Rajčiaky očistíme, umyjeme, pokrájame na kolieska alebo mesiačiky. Cibuľu očistíme a pokrájame. Všetko premiešame, pridáme nálev z vody, octu, cukru, citrónovej šťavy a soli. Nakoniec zjemníme olivovým olejom a premiešame.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	131	32	0,55	0,6	0,3	5,2	1,0	16,9	0,4	0,11	0,0	0,0	11,2	0,0
B	201	48	0,88	1,2	0,6	7,2	1,6	27,0	0,7	0,18	0,1	0,0	18,7	0,0
C	201	48	0,88	1,2	0,6	7,2	1,6	27,0	0,7	0,18	0,1	0,0	18,7	0,0
D	283	68	1,21	1,8	0,9	10,0	2,3	40,7	0,9	0,22	0,1	0,1	23,5	0,0